

# Rapports COVID-19 :

## Comment la pandémie a changé notre façon de dormir et comment y remédier

### Difficultés du sommeil

**51 %** des gens ont déclaré avoir eu du mal à s'endormir ou à rester endormis pendant la pandémie, une expérience connue sous le nom de « COVID-somnie ». Seulement **36 %** rencontraient ces difficultés avant la pandémie.

Gens rapportant des difficultés du sommeil

36 %

Avant la pandémie

51 %

Pendant la pandémie



### Médication pour dormir

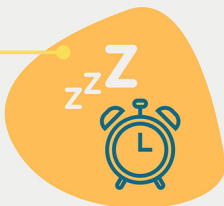
Environ **8 %** des gens ont pris une plus grande quantité de médicaments pour des problèmes liés au sommeil pendant la pandémie.

### Différents types de dormeurs

Les effets de la pandémie de COVID-19 sur les habitudes de sommeil sont loin d'être uniformes. Pendant la pandémie, la plupart des gens sont tombés dans l'une des trois catégories de dormeurs :

#### 1. Lève-tard (67 %)

- Relativement la même heure de coucher qu'avant la pandémie
- Moment d'éveil plus tardif durant la pandémie
- Globalement plus de temps passé au lit



#### 2. Petits dormeurs (13 %)

- Heure du coucher plus tardive pendant la pandémie
- Moment d'éveil plus tôt par rapport aux habitudes pré-pandémiques
- Difficultés importantes à rester endormi la nuit et le matin
- Globalement moins de sommeil qu'avant la pandémie



#### 3. Oiseaux de nuit (20 %)

- Heure du coucher plus tardive qu'avant la pandémie
- Difficulté importante à s'endormir
- Heure de réveil plus tardive pendant la pandémie
- Un peu plus de temps passé au lit
- Retard global dans l'horaire de sommeil



Les « **oiseaux de nuit** » et les « **petits dormeurs** » sont les groupes qui ont connu les pires difficultés de sommeil et les pires symptômes de **stress**, d'**anxiété** et de **dépression**.

## Groupes à risque

Pendant la pandémie de COVID-19, certains groupes semblaient être plus à risque de développer de nouveaux problèmes de sommeil et de ressentir un stress accru, dont :

- o Les **femmes**
- o Les personnes plus **jeunes**
- o Ceux avec une **maladie chronique** et/ou un **trouble psychologique**
- o Ceux avec des **moments d'éveil plus tôt**
- o Ceux qui étaient **employés**, en particulier ceux qui **travaillaient avec le public**
- o Ceux avec de plus grandes **responsabilités familiales** et/ou avec de **jeunes enfants**
- o Ceux qui ont bu plus d'**alcool**
- o Ceux qui ont passé moins de temps à faire de l'**exercice** et/ou à s'adonner à des **activités artistiques**
- o Ceux qui ont passé plus de temps à **regarder la télévision**



## Respiration pendant le sommeil

Un autre groupe à risque est celui des personnes souffrant de **troubles respiratoires pendant le sommeil** qui ont cessé d'utiliser leur appareil respiratoire. Ceux qui éprouvaient plus de stress et ceux qui vivaient avec une personne présentant des symptômes de la COVID-19 étaient plus susceptibles **d'arrêter leur traitement**.

7.2 %

Ont arrêté d'utiliser leur appareil respiratoire pendant le sommeil

Comparativement à ceux qui ont poursuivi le traitement, ceux qui ont arrêté d'utiliser leur appareil respiratoire ont rapporté :

- o Un sommeil plus court
- o Une moindre qualité de sommeil
- o Un sommeil plus fragmenté



## Recommandations pour un meilleur sommeil



**Gardez un horaire de sommeil régulier - même le week-end**



**Limiter l'exposition quotidienne à la télévision, surtout en lien avec la COVID-19**



**Limiter la consommation d'alcool (de préférence moins de 7 verres/semaine)**



**Évitez d'utiliser des appareils électroniques au lit ou près de l'heure du coucher**



**Passer plus de temps à faire de l'exercice et/ou des activités artistiques**



**Dormez avec votre appareil respiratoire (si vous en avez un)**

## Références et coordonnées

- Robillard, R., Dion, K., Pennestri, M. H., Solomonova, E., Lee, E., Saad, M., ... & Kendzerska, T. (2021). **Profiles of sleep changes during the COVID-19 pandemic: Demographic, behavioural and psychological factors**. Journal of sleep research, 30(1), e13231.
- Kendzerska, T., Saad, M., Ayas, N., & Robillard, R. (2022). **Changes in Positive Airway Pressure Use in Adults with Sleep-Related Breathing Disorder during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional National Community-Based Survey**. Sleep and Vigilance, 1-6.



C19survey@theroyal.ca